

## **Spritüel Çakralar Nasıl Açılır?**

Hinduların ve/veya Budistlerin inanışlarına göre vücudumuzdaki enerjinin uçsuz bucaksız (ama etrafı çevrili) havuzları olan çakralar, psikolojik özelliklerimizi etkiler. Vücudumuzda yedi ana çakra olduğu; üst gövdemizde bulunan dört çakranın zihinsel özelliklerimizi etkilediği ve alt gövdemizde bulunan üç çakranın sezgisel özelliklerimizi etkilediği söylenir. Bunlar:

- Muladhara (kök) çakra.
- Svadhisthana (sakral) çakra.
- Manipura (karın boşluğu) çakra.
- Anahata (kalp) çakra.
- Visuddhi (boğaz) çakra.
- Ajna (üçüncü göz) çakra.
- Sahasrara (taç) çakra.

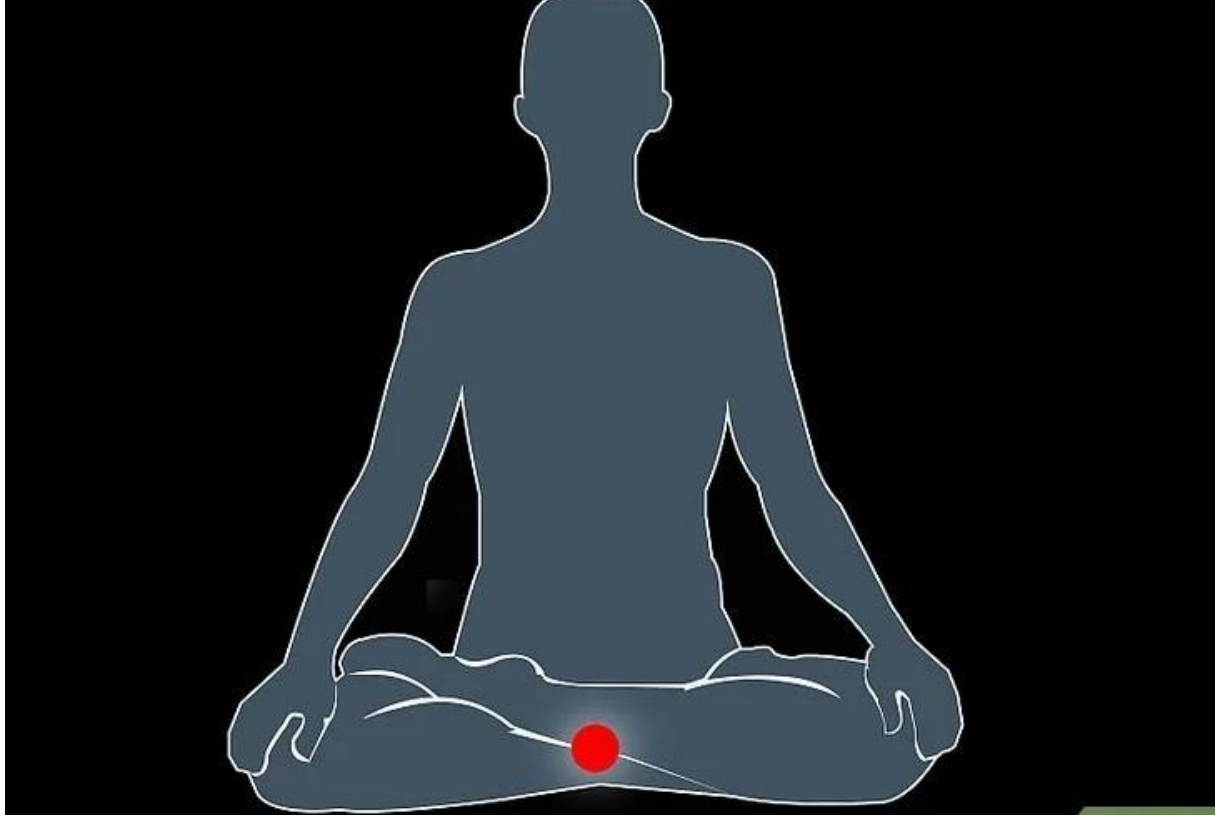
Budist/Hindu öğretisine göre tüm çakralar, insanların ruhsal olarak iyi hissetmesine yardımcı olur. Sezgilerimiz, duygularımız ve düşüncelerimizle iş birliği içinde olur. Genellikle çakralarımızdan bazıları sonuna kadar açık değildir (yani doğduğunda etki ettikleri gibi etki ederler) bazıları ise aşırı aktiftir ya da neredeyse kapalıdır. Çakralar dengelenmezse insan kendisiyle barışık olmayı başaramaz.

Çakraların farkında olma becerisini ve ayrıca onları açmak için hazırlanmış çok güvenilir yöntemleri keşfetmek için okumaya devam et.

### **Adımlar:**



**1. akralarını açarken aşıırı aktif olan akralarını daha az aktif duruma getirmeye çalışmanın gereksiz olduğunu anlamalısın.** Aşıırı aktif çakralar, basitçe kapalı ve etkisiz olan akraları telafi eder. Tüm akralar açıldığında enerji eşıtlenir ve denge bulur.

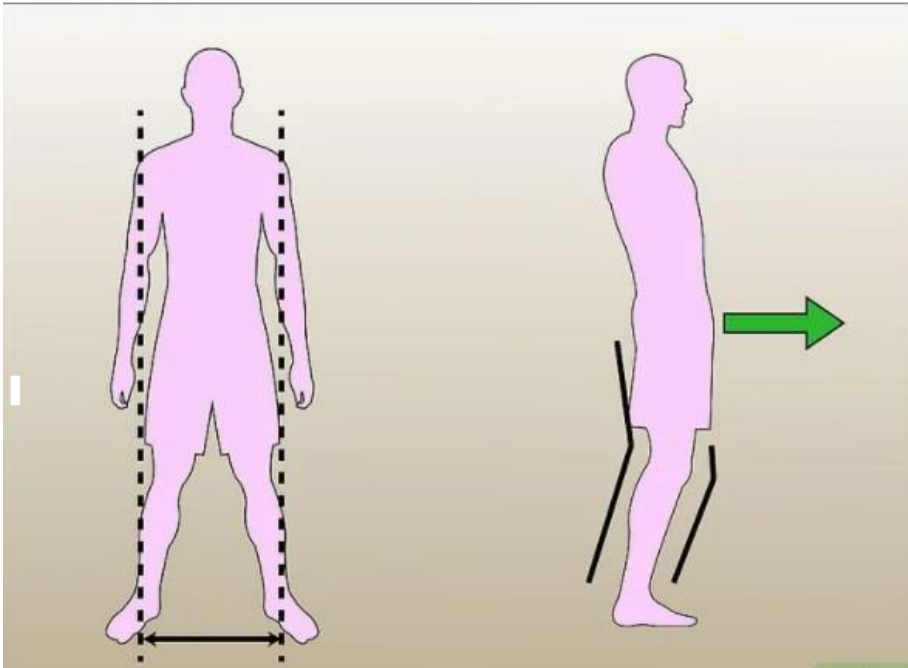


**2. Kök akranı (kırmızı) a.** Bu akra, bedenlen yaşıanan farkındalığa ve birçok durumda rahat hissetme durumuna bağlıdır. Bu akra açıldığında dengeli, duyarlı, kararlı ve güvende hissedersin. Bir neden yokken evrendeki insanlardan şüphe duymazsın. Kendini o anın bir parçası gibi hissedersin ve bedenine aranda daha güçlü bir bağ kurarsın. Bu akra yeterince aktif değilse korkak ve gergin hissetmeye yatkın olursun ve kolayca, kendini istenmeyen biri gibi hissedersin. Eğer aşıırı aktifse maddi şeylere değer veren ve ağzl biri olabilirsin. Sanki güvende olman gerekiyormuş ve bir değişikliğe ihtiyaın yokmuş gibi hissedersin.

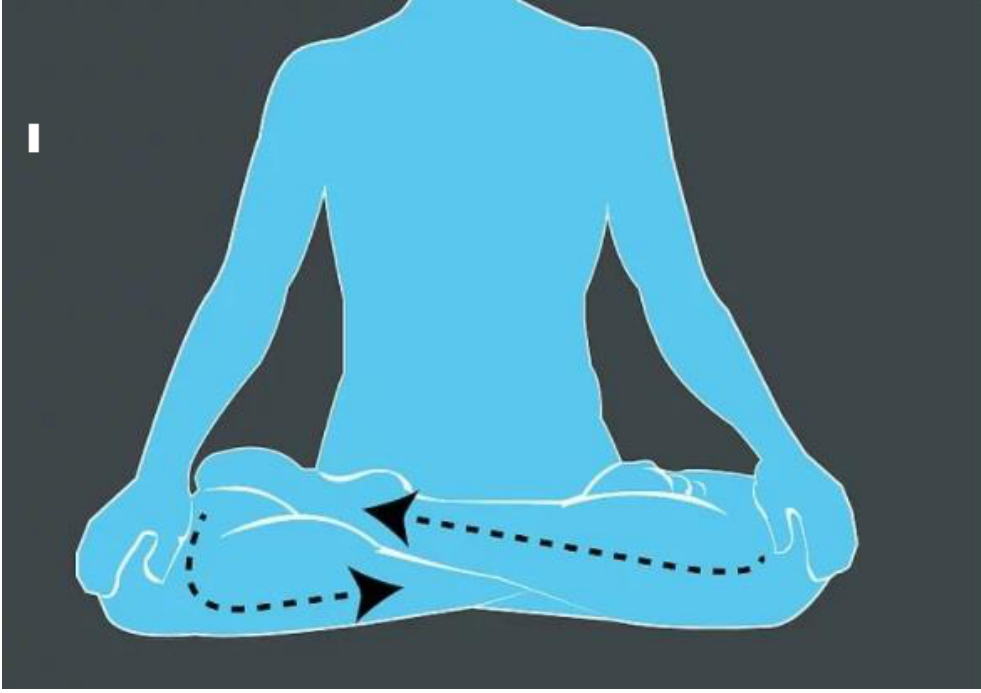
- Bedenini kullan ve onun farkında ol. Yoga yap, etrafta dolaş ya da biraz ev temizliği yap. Bu gibi aktiviteler bedenini tanımanı sağlar ve bu çakrayı güçlendirir.



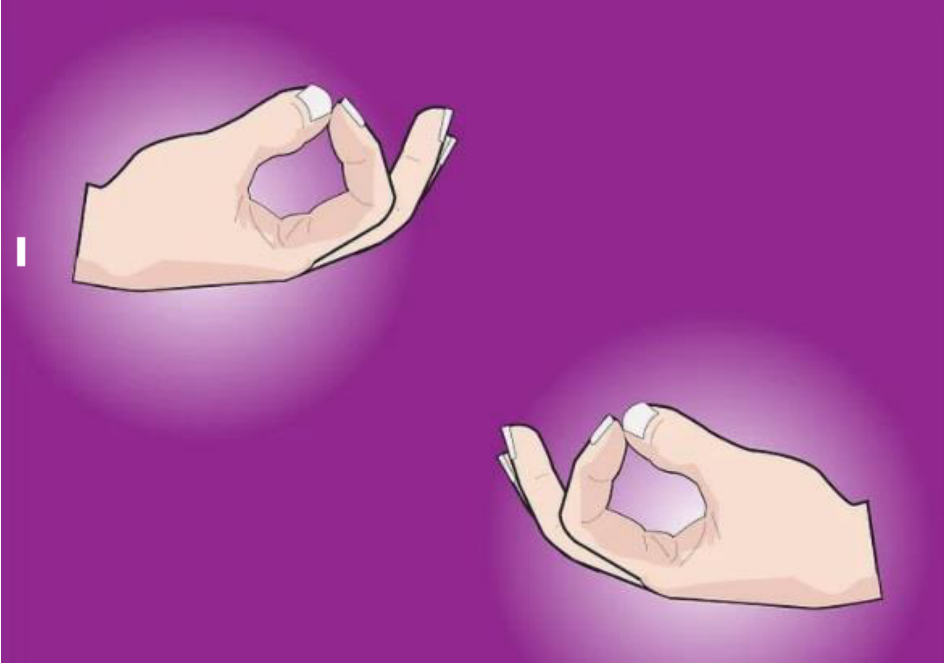
- Toprakla bütünleş. Bu, toprakla temas etmen ve toprağı ayaklarının altında hissetmen gerektiğı anlamına gelir. Topraklamayı yapmak için düz ve rahatlamış bir şekilde ayağı kalk, ayaklarını omuz hizasında aç ve dizlerini hafifçe bük. Leğen kemiğini hafif öne doğru eğ ve vücudunu dengede tut. Böylelikle vücut ağırlığının ayak tabanlarına eşit olarak yayılır. Daha sonra ağırlığını öne doğru ver. Bu şekilde birkaç dakika kal.



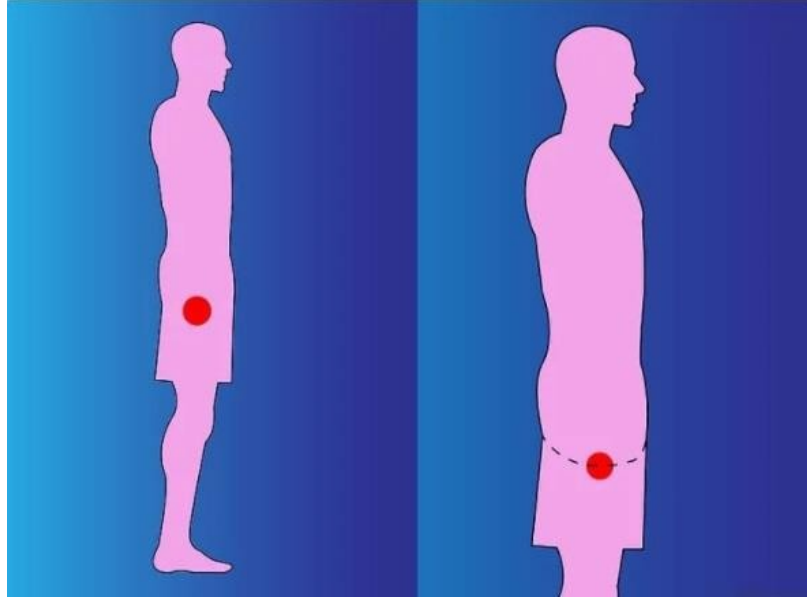
- Topraklama yaptıktan sonra aşağıda gösterilen resimdeki gibi oturup bağdaş kur.



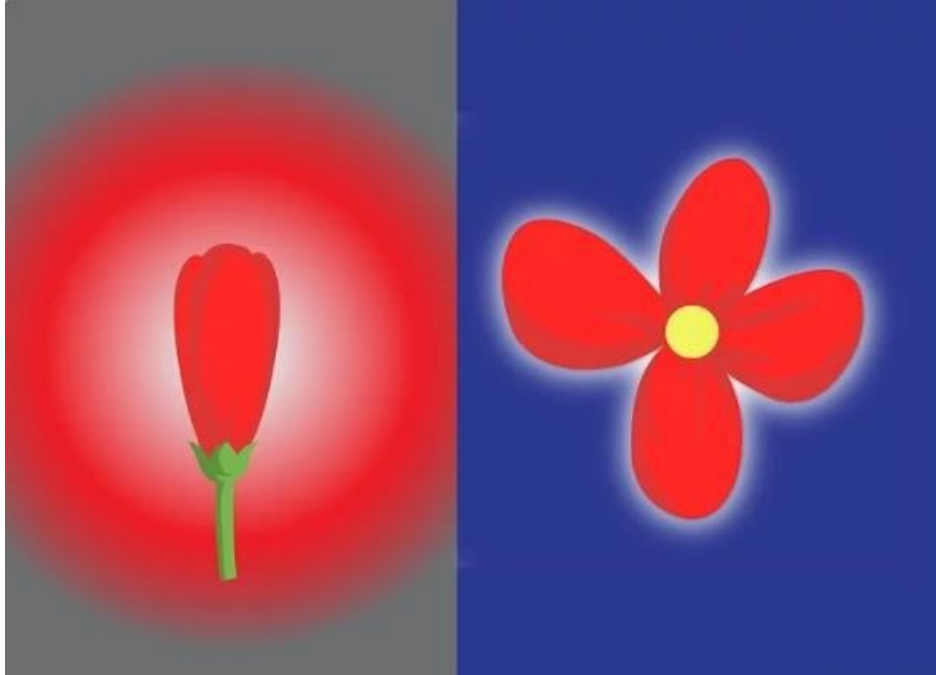
- Sakin bir şekilde başparmağının ve işaret parmağının uçlarını hafifçe birleştir.



- Kök çakraya ve onun üreme organları ile anüs arasında temsil ettiği, resimde noktayla gösterilen bölgeye odaklan.

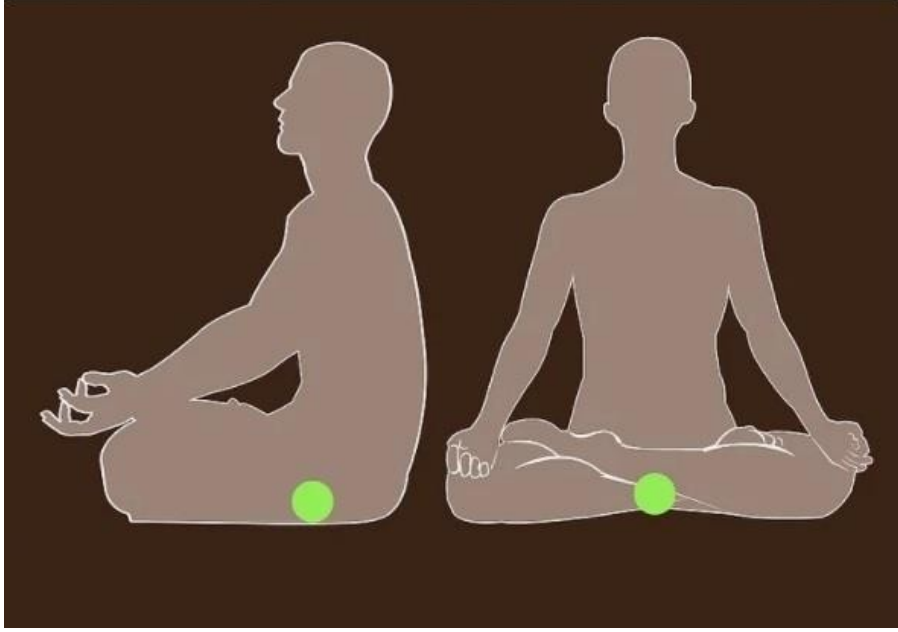


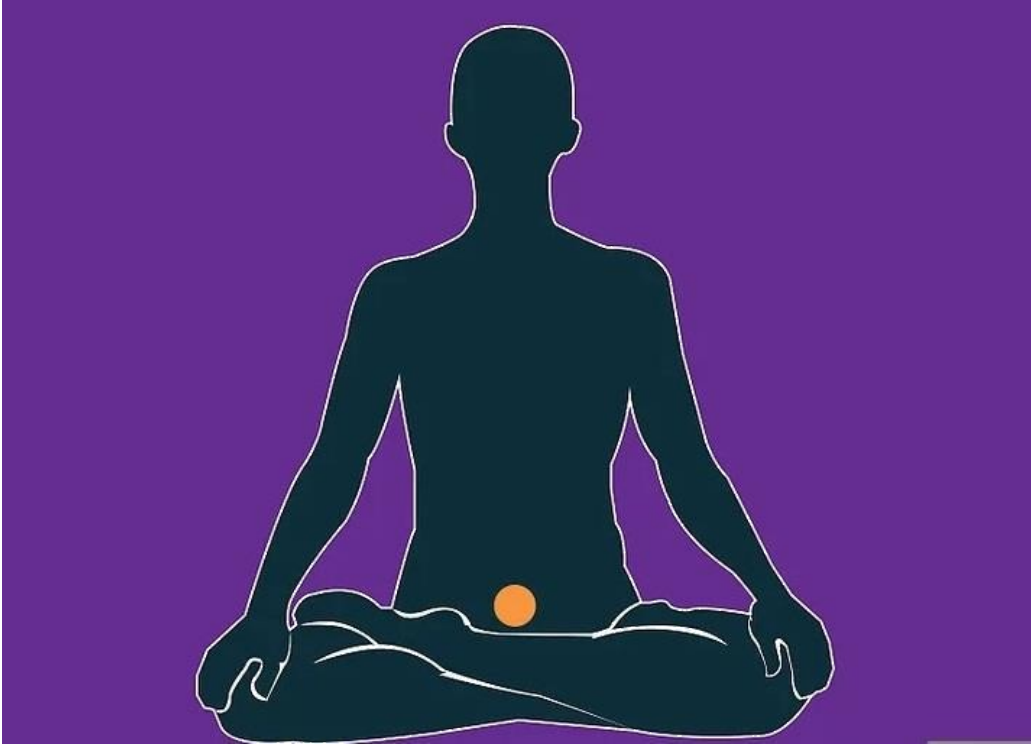
- Usulca ama net bir şekilde "LAM" sesini çıkar.
- Bu süreçten sonra rahatla; çakraya, çakranın ne ifade ettiğine ve yaşamını nasıl etkilediğine veya etkilemesi gerektiğine odaklanmaya devam et.
- Tamamen rahatlayana kadar bunu yapmaya devam et. "Ferah" bir duyguya kapılabilirsin.
- Zihninde kapalı, kırmızı bir çiçek canlandır. Ondan güçlü bir enerji yayıldığını ve enerjiyle dolu dört taç yaprağın yavaşça açıldığını hayal et.



- Nefesini tutup vererek perineumu (dış dudak ile anüs arasında bulunan kas sistemi) kas.

•





**3. Sakral çakrayı (turuncu) aç.** Bu çakra duygular ve cinsellik ile ilgilidir. Bu çakra açıksa duygular öylece ağızdan dökülür ve aşırı duygusallaşmadan söylenir. İlişkiye açık ve dışa dönük olduğun gibi tutkulu olabilirsin. Ayrıca cinsellikle ilgili hiçbir sorunun yoktur. Bu çakra yeterince aktif değilse duygusuz ve ruhsuz olmaya yatkınsındır, insanlara karşı çok açık değildir. Bu çakra aşırı aktifse her zaman hassas ve duygusal olmaya yatkınsındır. Cinselliğe düşkün olabilirsin.

- Sırtın düz ama rahat bir şekilde dizlerinin üstüne otur.





- Avuç içlerin yukarı bakacak, ellerin birbirinin üstüne gelecek şekilde ellerini kucağına koy. Sol el altta olacak, avuç içi sağ elin parmaklarının dış tarafına dokunacak ve başparmaklar hafifçe birbirine değecek.

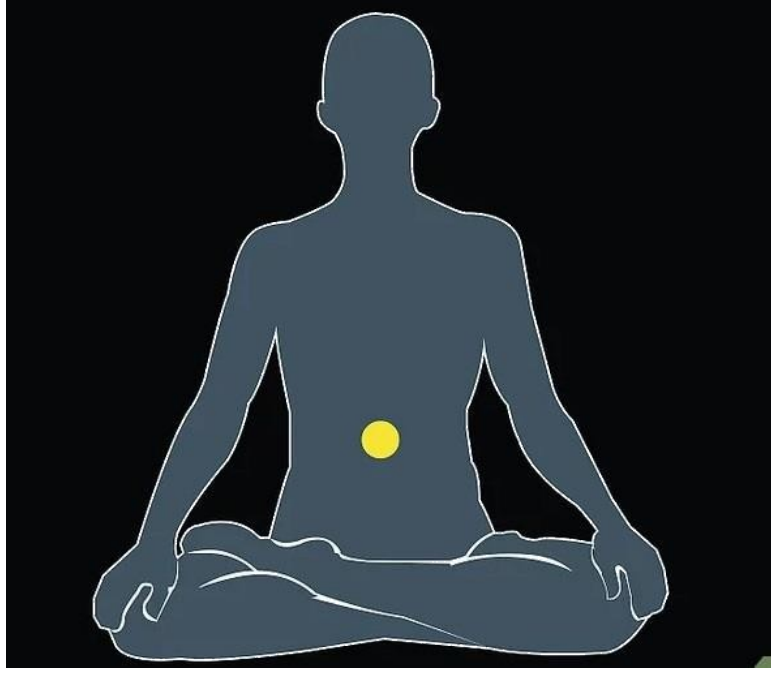


- Sakral çakraya ve sakral kemikte (bel) temsil ettiği bölgeye odaklan.



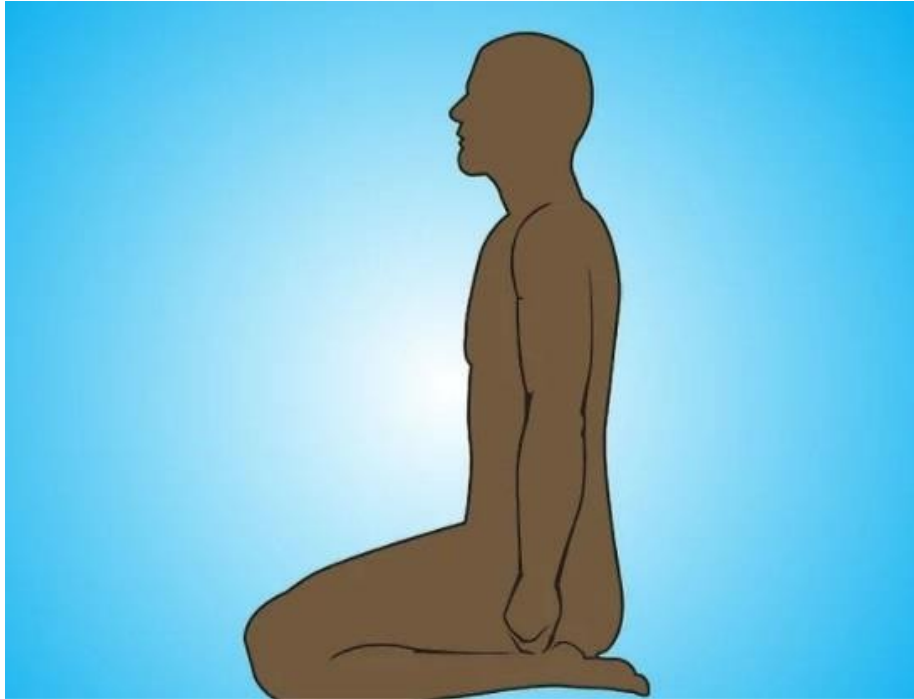
- Usulca ama net bir şekilde "VAM" sesini çıkar.
- Bu süreçten sonra rahatla; çakraya, çakranın ne ifade ettiğine ve yaşamını nasıl etkilediğine veya etkilemesi gerektiğine odaklanmaya devam et.

- Tamamen rahatlayana kadar bunu yapmaya devam et. "Ferah" bir duyguya kapılabilirsin.



**4. Göbek çakrayı (sarı) aç.** Bu çakra özellikle bir topluluk içindeyken duyduğun güven hissini kapsar. Bu çakra açıksa kontrolün sende olduğunu ve içindeki ağırbaşlılığı hissedersin. Bu çakra yeterince aktif değilse pasif ve kararsız olmaya yatkınsındır. Sık sık şüpheyeye düşebilirsin ve hak ettiğini bulamayabilirsin. Bu çakra aşırı aktifse otoriter ve agresif olmaya yatkınsındır.

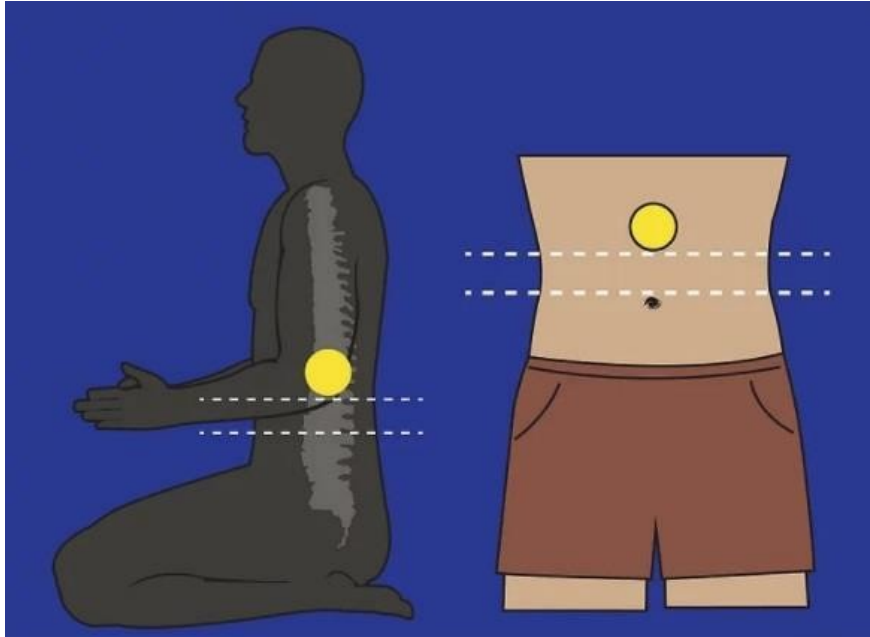
- Sırtın düz ama rahat bir şekilde dizlerinin üstüne otur.



- Ellerini karın boşluğunun biraz altında, karnının önünde birleştir. Parmaklar karşıyı gösterecek şekilde birbirine dokunsun. Başparmaklar çapraz olacak şekilde birleşsin ve parmaklar düz olsun (bu önemlidir).



- Göbek çakraya ve göbeğin biraz üstünde, omurgada temsil ettiği bölgeye odaklan.



- Usulca ama net bir şekilde "RAM" sesini çıkar.
- Bu süreçten sonra daha da fazla rahatla; çakraya, çakranın ne ifade ettiğine ve yaşamını nasıl etkilediğine veya etkilemesi gerektiğine odaklanmaya devam et.

- Tamamen rahatlayana kadar bunu yapmaya devam et. "Ferah" bir duyguya kapılabilirsin (her bir akrada).

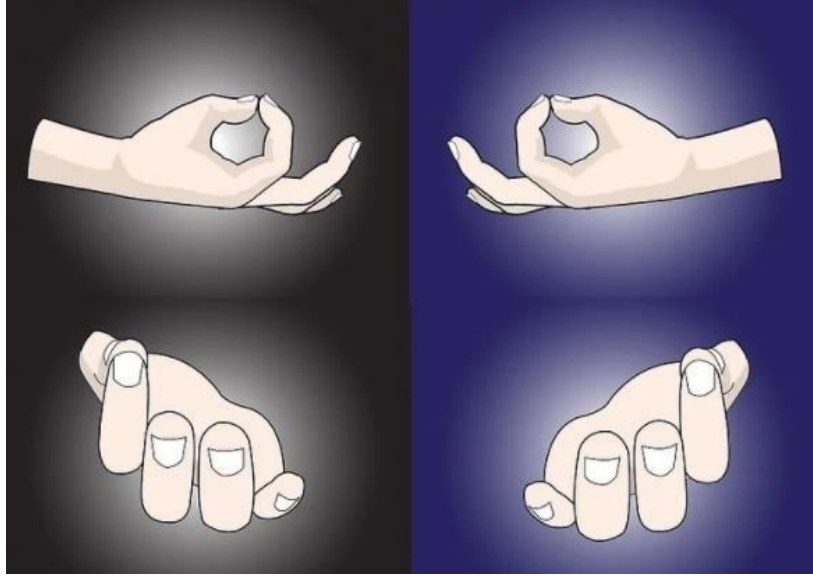


**5. Kalp çakrayı (yeşil) aç.** Bu çakra aşk, şefkat ve sevgi ile ilgilidir. Bu çakra açıksa dostane ilişkilerde hep merhametli ve yardımsever olursun. Bu çakra yeterince aktif değilse soğuk olmaya yatkınsındır ve pek dost canlısı değildir. Bu çakra aşırı aktifse insanları boğabilecek düzeyde "sevecen" olmaya yatkınsındır ve böyle davrandığın için bencil olarak görünebilirsin.

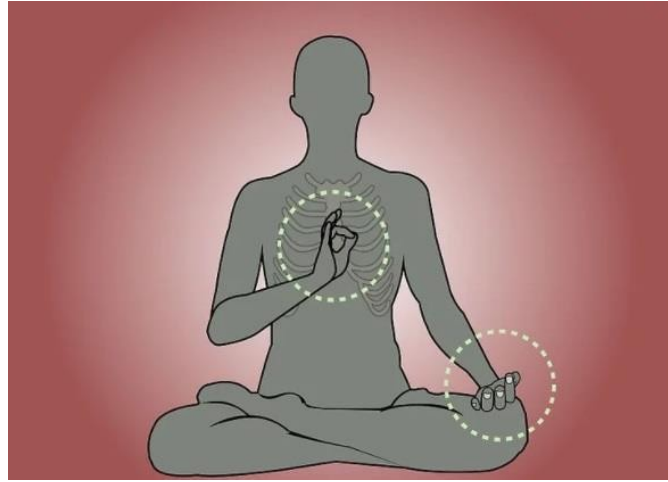
- Oturup bağdaş kur.



- Her iki elinin baş parmağının ve işaret parmağının ucu birbirine dokunsun.



- Sol elini sol dizine ve sağ elini göğüs kemiğinin alt tarafına koy.



- Kalp akraya ve omurgada kalp hizasında temsil ettiği bölgeye odaklan.



- Usulca ama net bir şekilde "YAM" sesini çıkar.
- Bu süreçten sonra bedenin rahatlarırken çakrayı, çakranın ne ifade ettiğini ve yaşamını nasıl etkilediğini veya etkilemesi gerektiğini düşünmeye devam et.
- Tamamen rahatlayana ve "ferah" duyguyu hissedene ve/veya bu duygu bedeninde yoğunlaşana kadar bunu yapmaya devam et.



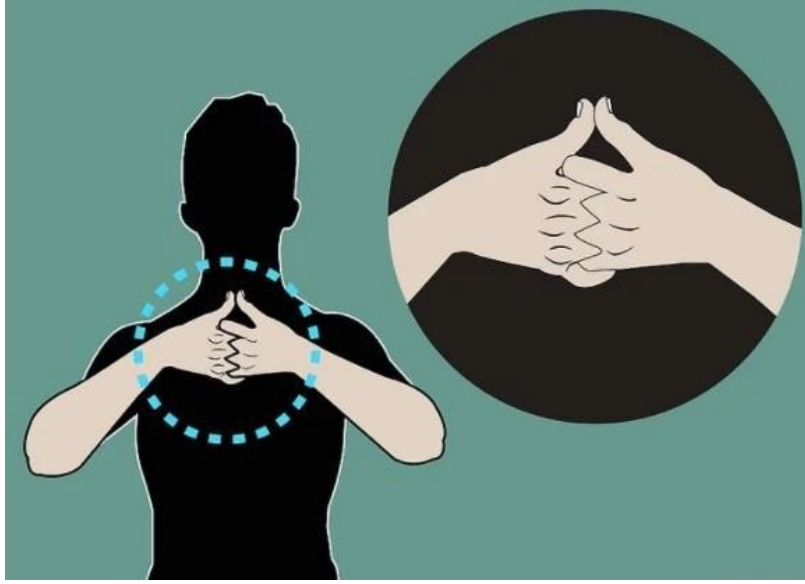


**6. Boğaz çakrayı (açık mavi) aç.** Bu çakra kendini ifade etme ve iletişim ile ilgilidir. Bu çakra açıksa kendini kolayca ifade edebilirsin ve sanat, bunu yapmak için mükemmel bir yol olabilir. Bu çakra yeterince aktif değilse çok konuşkan biri olmamaya yatkınsındır bu da seni utangaç gösterir. Sıklıkla yalan söylersen bu çakra tıkanabilir. Bu çakra aşırı aktifse çok fazla konuşkan olmaya yatkınsındır, bu da birçok insanı sinirlendirebilir. Ayrıca oldukça kötü bir dinleyici olabilirsin.

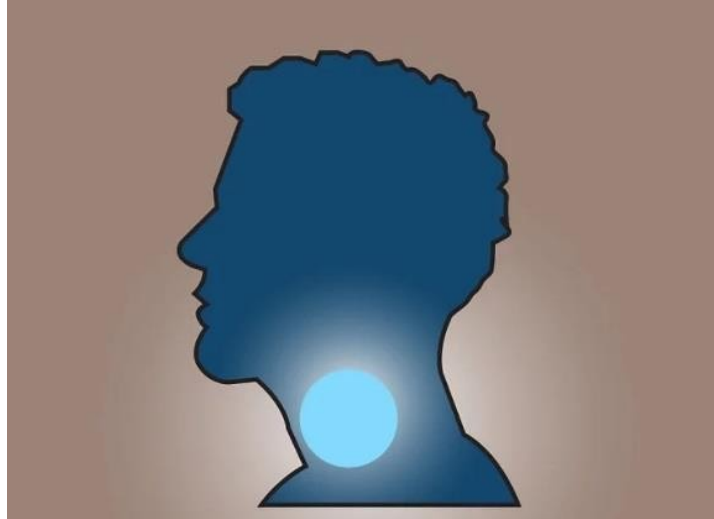
- Tekrar dizlerinin üzerine otur.



- Başparmakların hariç diğer parmaklarını içerden birbirine kenetle. Başparmaklarının uçları birbirine dokunsun ve bunları biraz yukarı kaldır.



- Boğaz çakraya, boğazın alt kısmında temsil ettiği bölgeye odaklan.



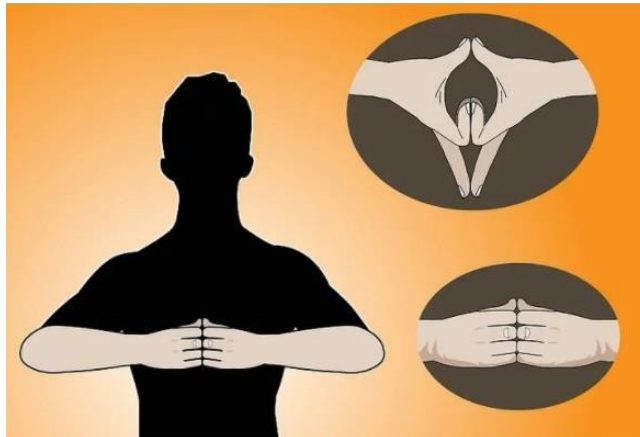
- Usulca ama net bir şekilde "HAM" sesini çıkar.
- Bu süreçten sonra beden rahatlar, çakrayı, çakranın ne ifade ettiğini ve yaşamını nasıl etkilediğini veya etkilemesi gerektiğini düşünmeye devam et.

- Beş dakika boyunca bunu yapmayı sürdür. "Ferah" duygu tekrar yoğunlaşacaktır.



**7. Üçüncü göz çakrayı (çivit mavisi) aç.** İsminden de anlaşılacağı gibi bu çakra sezgi ile ilgilidir. Bu çakra açıksa altıncı hissin oldukça gelişmiştir ve hayal kurmaya oldukça yatkındır. Bu çakra yeterince aktif değilse başka insanların senin yerine düşünmesini isteyebilirsin. İnançlara fazla bel bağladığından çoğu zaman kafan karışıktır. Bu çakra aşırı aktifse sürekli hayal ettiğin bir dünyada yaşamaya yatkındır. Aşırı düzeylerde hayallere dalmaktan hatta halüsinasyonlar görmekten dolayı sıkıntı çekebilirsin.

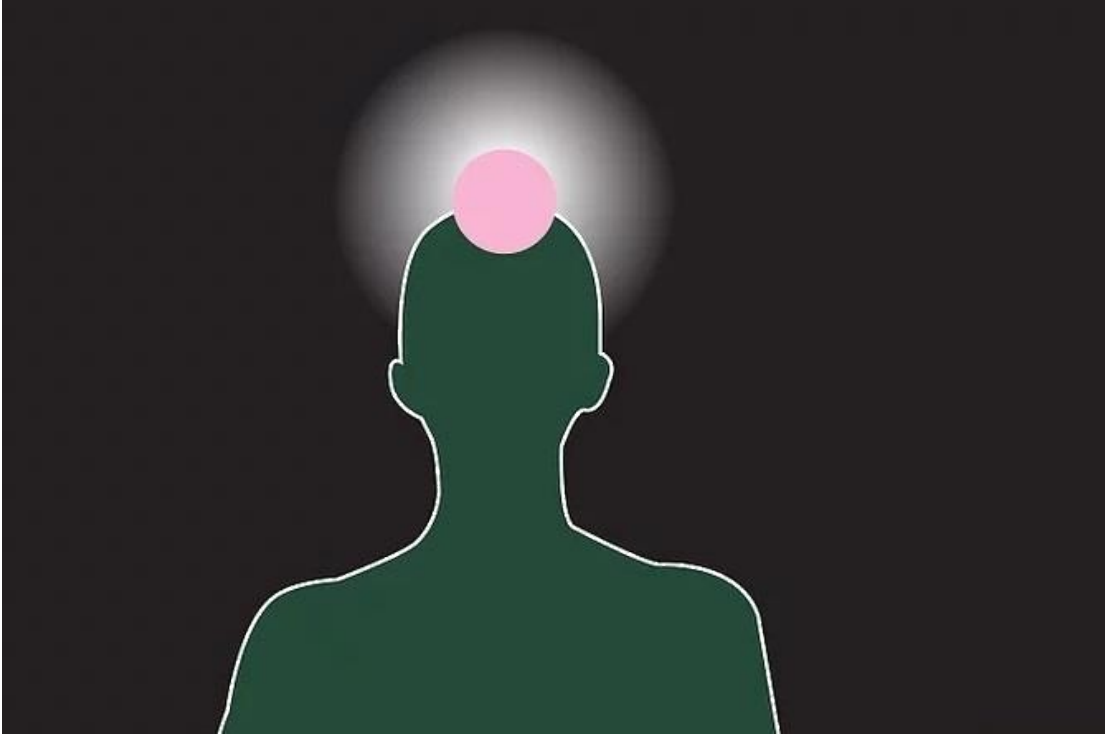
- Oturup bağdaş kur.
- Ellerini göğsünün alt tarafına koy. Orta parmaklar düz olmalı, uçları birbirine dokunmalı ve karşıya doğrultulmalıdır. Diğer parmaklar bükülü ve iki üst parmak kemiğinde birbirine temas etmelidirler. Başparmaklar seni işaret etmeli ve uçları birleşmeli.



- Üçüncü göz çakrasına, iki kaşın ortasının biraz üstünde temsil ettiği bölgeye odaklan.

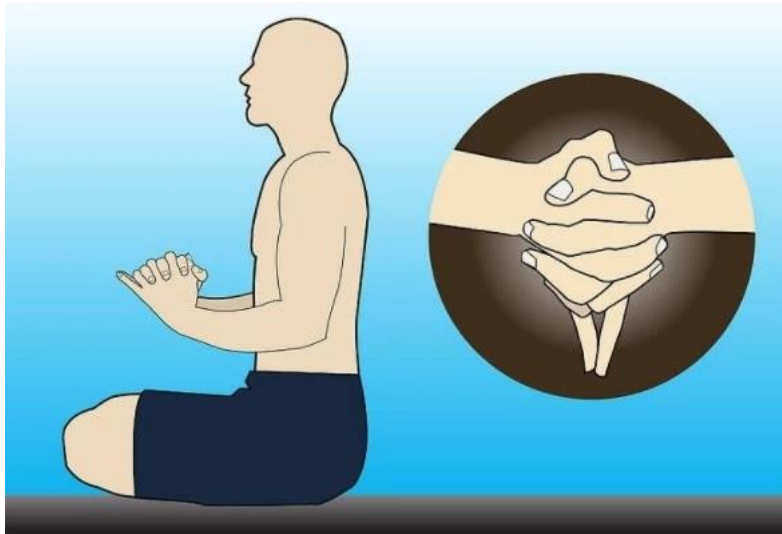


- Usulca ama net bir şekilde "OM" veya "AUM" sesini çıkar.
- Bu süreçten sonra bedenin kendiliğinden rahatlarken çakrayı, çakranın ne ifade ettiğini, yaşamını nasıl etkilediğini veya etkilemesi gerektiğini düşünmeye devam et.
- Aynı "ferah" duygu gelene ya da yoğunlaşana kadar bunu yapmayı sürdür.



**8. Taç çakrayı (mor) aç.** Bu yedinci ve en spiritüel çakradır. Kişinin bilgeliği ve evrenle tek vücut oluşu ile ilgilidir. Bu çakra açıksa önyargının hayatında bir yeri yoktur, dünyanın ve dünyayla arandaki bağı daha çok farkındadır. Bu çakra yeterince aktif değilse pek spiritüel olmaya yatkın değildir ve düşüncelerin konusunda katı bir tutuma sahip olabilirsin. Bu çakra aşırı aktifse sürekli bir şeyleri derinlemesine düşünmeye yatkındır. Maneviyat ilk sırada gelir ama çok meşgulsen zaruri ihtiyaçlarını (yemek, su, barınma) bile göz ardı edebilirsin.

- Oturup bağdaş kur.
- Ellerini karnında birleştir. Serçe parmaklarının uçlarını karşıya ve yukarıya işaret edecek şekilde birleştir. Diğer parmaklarını, sol başparmağın sağ başparmağının altında kalacak şekilde kenetle.



- Taç çakraya, başının en üstünde temsil ettiği bölgeye odaklan.



- Usulca ama net bir şekilde "NG" sesini çıkar (bu sesi çıkarmak görüldüğü kadar zordur).
- Bu süreçten sonra bedenin tamamen rahatlamış ve zihnin huzur içinde olmalı. Yine de taç çakraya odaklanmaya devam et.
- Bu meditasyon en uzun meditasyondur ve on dakikadan daha az sürmemelidir.
- UYARI: Kök çakran kuvvetli ya da açık değilse taç çakra için bu meditasyonu yapma. Bu son çakraya gelmeden önce, ilk çakra için kök egzersizlerini yaparak elde edebileceğin kuvvetli bir "temel" oluşturman gerekir.

### **İpuçları;**

- Başlangıç seviyesindeysen aşırı meditasyon yapmamaya çalış.
- Yeterince vaktin yoksa bile her gün meditasyon yapmaya çalış. İstedığın süre boyunca yapabilirsin.
- "Üçüncü göz" çakrasını aktif hâle getirirken dairesel hareketle üçüncü göz çakrasının olduğu bölgeyi ov.
- Sessiz ve sıcak bir bölgede otur ve bu egzersizi bir meditasyon egzersizi gibi yap. Yaz mevsiminde bir çimenlikte ya da bahçede oturabilirsin. Kış mevsiminde dikkatini dağıtabilecek hiçbir şeyin olmadığı sıcak bir odada oturabilirsin. Evinde sauna varsa (çok az insanın evinde sauna vardır) burası oturmak, sakinleşmek ve zihnini temizlemek için harika bir alandır.